

MARZO


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

**MENÚ ESCOLAR**

LUNS 25/02/2019	MARTES 26/02/2019	MÉRCORES 27/02/2019	XOVES 28/02/2019	VENRES 01/03/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
				<b>MENÚ ESPECIAL DO ENTROIDO</b>	ENERXÍA (Kcal)	688,92
					Prot. (g)	23,77
					Lip. (g)	35,65
					HdeC (g)	65,70
Almorzo e cea recomendada.				LEITE CON BISCOITO E FROITA RAPANTE A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 04/03/2019	MARTES 05/03/2019	MÉRCORES 06/03/2019	XOVES 07/03/2019	VENRES 08/03/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	SOPA DE AVE	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	625,33
			SALMON O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g)	26,06
			PATACAS CON XUDIAS	ARROZ	Lip. (g)	21,91
			IOGUR	FROITA	HdeC (g)	75,12
Almorzo e cea recomendada.				CACAO, ZUME E TORRADAS REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LÁCTEO		
				LEITE, PAN E MARMELADA PESCADA FROITA		
LUNS 11/03/2019	MARTES 12/03/2019	MÉRCORES 13/03/2019	XOVES 14/03/2019	VENRES 15/03/2019	VALOR	
ARROZ MILANESA	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	773,01
TORTILLA DE CABACIÑA	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PALOMETA A ROMANA	ALBONDEGAS	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g)	28,66
TOMATE FRITO		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	PATACA PANADEIRA	Lip. (g)	24,72
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	102,79
Almorzo e cea recomendada.				LEITE CON GALLETAS E FROITA		
LEITE, PAN E MARMELADA				GALLETAS, IOGUR E FROITA		
PESCADA FROITA				LURAS A PRANCHA LÁCTEO		
				XUDIAS CON XAMON FROITA		
				PESCADA O FORNO LÁCTEO		
				LOMBO A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 18/03/2019	MARTES 19/03/2019	MÉRCORES 20/03/2019	XOVES 21/03/2019	VENRES 22/03/2019	VALOR	
XUDIAS CON OVO		POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE COCIDO	COLIFLOR CON BECHAMEL	ENERXÍA (Kcal)	752,41
POLO Ó ALLO	FESTIVO	MARRAXO A MARÍNEIRA	COCIDO	LOMBO ASADO	Prot. (g)	32,77
TALLARINS SALTEADOS		PATACAS O VAPOR		ARROZ	Lip. (g)	25,02
FROITA		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	93,32
Almorzo e cea recomendada.				LEITE CON TORRADAS E FROITA		
CACAO, ZUME E TORRADAS				LEITE CON BOLERIA E FROITA		
REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LÁCTEO				PESCADA COCIDA LÁCTEO		
				PAVO A PRANCHA LÁCTEO		
				LEITE CON TORRADAS E FROITA		
				PEIXE DO DIA LÁCTEO		
LUNS 25/03/2019	MARTES 26/03/2019	MÉRCORES 27/03/2019	XOVES 28/03/2019	VENRES 29/03/2019	VALOR	
ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABAZA	FABAS VEXETAIS	SOPA HORTELANA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENERXÍA (Kcal)	742,60
SALMON EN SALSA CON VERDURAS (berexena, chícharos, cenorias e patacas)	TORTILLA DE PATACAS	BACALLAO EMPANADO	POLO O CHILINDRON	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot. (g)	28,28
IOGUR	TOMATE FRITO	LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ		Lip. (g)	26,18
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	88,98
Almorzo e cea recomendada.				LEITE, BOLERIA E FROITA		
LEITE CON CEREAIS E FROITA				GALLETAS, IOGUR E FROITA		
FILETE DE TENREIRA FROITA				RAPANTE LÁCTEO		
				SANDWICHE COMPRETO FROITA		
				COCIDA LÁCTEO		
				COSTELETA LÁCTEO		


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)